



La Promessa O.N.L.U.S. - Via Catone 21 - 00192 Roma Tel / Fax 06.397.391.06 (46)

## Dieta ferrea

La dieta ferrea è conseguenza di una preoccupazione estrema per il peso e l'aspetto fisico. Gli effetti della dieta ferrea secondo "il Minnesota Study". Dall'esperimento condotto nell'università del Minnesota è emerso che soggetti volontari posti in un regime di semidigiuno mostrano la maggior parte dei sintomi tipici delle persone affette dai disturbi del comportamento alimentare.

I sintomi che si sono manifestati come conseguenza del digiuno riguardano:

atteggiamenti e comportamenti nei confronti del cibo

- > preoccupazioni per il cibo
- > collezione di ricette, libri di cucina e menù
- > inusuali abitudini alimentari
- > incremento di consumo di caffè, tè e spezie

modificazioni emotive e sociali

- > depressione
- > ansia
- > irritabilità e rabbia
- > episodi psicotici
- > cambiamenti di personalità confermati dai test psicologici
- > isolamento sociale

modificazioni cognitive

- > diminuita capacità di concentrazione
- > diminuita capacità di pensiero astratto
- > apatia

modificazioni fisiche

- > disturbi del sonno
- > debolezza
- > disturbi gastrointestinali
- > diminuzione del metabolismo basale
- > diminuzione dell'interesse sessuale